



徳島市中学校給食予定献立表 令和5年10月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)						
			血・肉・骨になる		体の調子を整える		働く力や熱になる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2	月	ごはん さんまのみぞれ煮 塩昆布あえ たまごとし煮	さんまのみぞれ煮 とり肉 ちくわ 卵	牛乳 塩昆布	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ 干しいたけ グリーンピース	精白米 強化米 さとう		
3	火	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 小松菜とれんこんのごまあえ キャンディチーズ	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	しょうが こんにやく たまねぎ えだまめ もやし れんこん	精白米 強化米 さとう	油 白ごま	
4	水	(ごはん) ハヤシライス フルーツゼリーミックス	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく みかん 黄桃 パイン	精白米 強化米 じゃがいも ゼリー(苺)	油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース	
5	木	玄米ごはん ふりかけ (お魚)	野菜いため 大学いも	豚肉 いか 牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ たまねぎ ヤングコーン	精白米 強化米 玄米 さつまいも さとう	油 ごま油 黒ごま	
6	金	ごはん すきやき 五目厚焼き卵 小松菜漬 小魚ナッツ	豚肉 焼き豆腐 五目厚焼き卵	牛乳 小魚	にんじん 小松菜漬	こんにやく たまねぎ はくさい 長ねぎ	精白米 強化米 もち麩 さとう	油 ナッツ	
10	火	ごはん ふりかけ (穀物)	かぼちゃコロッケ ポイルキャベツ ウスターソース かきたまスープ	ベーコン 卵 とうふ	牛乳 わかめ	かぼちゃコロッケ にんじん	キャベツ たまねぎ	精白米 強化米 油	
11	水	ごはん うま煮 おひたし ハニーピーナッツ	豚肉 厚揚げ ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	こんにやく キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう	ハニーピーナッツ	
12	木	(ごはん) 中華丼 ポークしゅうまい プリンタルト	豚肉 えび いか しゅうまい	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ にんにく	精白米 強化米 でんぶん プリンタルト	油 ごま油 ラー油	
13	金	ごはん メルルーサのすだち風味 ミニトマト みそ汁	メルルーサ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳	ミニトマト かぼちゃ にんじん	すだち酢 大根	精白米 強化米 でんぶん さとう	油	
16	月	ごはん ひじきのり	いわしのおかか煮 ゆかりづけ 切り干し大根の炒め煮	いわしのおかか煮 とり肉 さつまあげ	牛乳 ひじきのり	ゆかり にんじん	きゅうり 切り干し大根 干しいたけ えだまめ	精白米 強化米 さとう	油
17	火	(ごはん) キムチ丼 揚げぎょうざ	豚肉 ぎょうざ	牛乳	にんじん	にら にんじん	キムチ しょうが もやし はくさい たまねぎ にんにく	精白米 強化米 さとう	油 ごま油 白ごま
18	水	ごはん ボルシチ まめっこサラダ マヨネーズ	牛肉 ミックスビーンズ ツナ	牛乳	にんじん ホールトマト トマトピューレ	たまねぎ グリーンピース きゅうり	精白米 強化米 じゃがいも	油 デミグラスソース マヨネーズ	
19	木	ごはん れんこんのはさみ揚げ 茎わかめのつくだ煮和え さつま汁 青りんごゼリー	れんこんのはさみ揚げ 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ	牛乳 茎わかめの佃煮	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう	精白米 強化米 さつまいも 青りんごゼリー	油	
20	金	ごはん 高野豆腐の卵とし きゅうりとわかめの酢の物 ミックスナッツ	高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう	ナッツ ピーナッツ	
23	月	ごはん とり肉のかおりあげ はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ すまし汁	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	ゆかり にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ 干しいたけ	精白米 強化米 でんぶん ふ	油	
24	火	ごはん とうふの中華風煮 ひじきサラダ オニオンドレッシング 豆乳パンナコッタ	とうふ えび 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ たけのこ えだまめ にんにく キャベツ	精白米 強化米 さとう でんぶん 豆乳パンナコッタ	油 ごま油 オニオンドレッシング	
25	水	ごはん ホキフライ ブロッコリー ウスターソース コーンポタージュスープ	ホキフライ とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも	油 ポターージュの素 生クリーム	
26	木	(ごはん) ビビンバ わかめスープ	豚肉 赤みそ とり肉 きんし卵 ベーコン	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん	もやし きゅうり たまねぎ はくさい	精白米 強化米 さとう	白ごま ごま油 油	
30	月	ごはん さばのみそ煮 五目炒め	さば 赤みそ 豚肉 大豆 ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ れんこん こんにやく	精白米 強化米 さとう	油 白ごま ごま油	
31	火	ごはん 大豆ごぼうミンチカツ ピーナッツあえ ミニチーズ	大豆ごぼうミンチカツ いか	牛乳 チーズ	小松菜 にんじん	キャベツ	精白米 強化米 さとう	油 ピーナッツ	

は、食育の日の献立です。徳島市産の米・さつまいも・ねぎ、徳島県内産の茎わかめの佃煮・豚肉を使用予定です。徳島の食材を味わっていただきましょう。